

JURNAL PENDIDIKAN KHUSUS

STUDI DESKRIPTIF PENANGANAN EMOSI ANAK DISLEKSIA dengan *ANGER MANAGEMENT*

**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
Untuk memenuhi Persyaratan Penyelesaian
Program Sarjana Pendidikan Luar Biasa**



STUDI DESKRIPTIF PENANGANAN EMOSI ANAK DISLEKSIA dengan *ANGER MANAGEMENT*

Indah Kulbirodiyah dan Asri Wijiastuti

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

indahkulbirodiyah@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penanganan anak disleksia yang memiliki gangguan emosi, hambatan dalam menangani emosi anak disleksia, dan penerapan *anger management* sebagai solusi yang digunakan untuk menagatsi hambatan.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Tahapan penelitian ini dimulai dengan menentukan fokus, mengumpulkan data, mengolah data dengan teknik *interactive model* Miles dan Huberman, mendiskripsikan dan membahas hasil penelitian, pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi sumber, teknik dan waktu, dan memberikan hasil laporan. Temuan penelitian ini meliputi: (1) Gangguan emosi pada anak disleksia dapat diatasi dengan menggunakan *anger management* (2) Langkah – langkah *anger management*: mewarnai objek, berbagi cerita, menceritakan penyebab kemarahan, diskusi solusi untuk meredam kemarahan, relaksasi pernapasan, melakukan hal yang disukai, meningkatkan komunikasi dengan orang lain (3) Penanganan emosi anak disleksia dengan menggunakan *anger management* dapat dilakukan di lembaga dan di rumah.

Kata Kunci: Penanganan, Emosi Anak Disleksia, *Anger Management*.

Pendahuluan

Anak memiliki kemampuan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Ada anak yang unggul dalam bidang akademik, ada yang unggul dalam bidang seni dan lainnya. Selain kemampuan, anak juga memiliki kesulitan masing – masing terlepas dari kemampuannya. Anak yang memiliki kesulitan atau hambatan tertentu disebut dengan anak berkebutuhan khusus.

Untuk meminimalisir hambatan yang dialami, anak berkebutuhan khusus tersebut memerlukan penanganan sedini mungkin. Hal tersebut bertujuan agar penyandang disabilitas dapat mencapai, mempertahankan, dan mengembangkan kemandirian, kemampuan fisik, mental, sosial, dan keterampilan penyandang disabilitas secara maksimal, dan memberi kesempatan untuk berpartisipasi dan berinklusi di seluruh aspek kehidupan sesuai dengan UU No. 8 tahun 2016 pasal 110.

Berdasarkan UU No. 46 tahun 2017 ayat 3 tersebut, anak berkesulitan belajar spesifik memiliki hak untuk mendapatkan layanan khusus. Anak berkesulitan belajar spesifik sendiri mengalami kesulitan pada satu aspek tertentu. Termasuk di dalamnya, anak disleksia yang mengalami kesulitan dalam membaca. Anak disleksia mengalami kesulitan belajar spesifik yang disebabkan oleh kelainan dalam

neurologisnya sehingga anak mengalami kesulitan dalam berbahasa, membaca, dan menulis. Selain hambatan dalam berbahasa, membaca, dan menulis, anak disleksia disertai dengan gangguan lain, termasuk gangguan perhatian, perilaku dan emosi, gangguan sensorik atau gangguan medis lainnya. (Integra: 2009)

Gangguan emosi pada anak disleksia disebabkan karena adanya rasa frustrasi dengan kemampuan dan lingkungannya yang membuat anak menjadi lebih mudah marah. Seperti yang dikemukakan oleh Novaco (2016) bahwa kemarahan dapat terjadi ketika tujuan yang diinginkan terhalangi atau frustrasi, terutama ketika hal tersebut terjadi secara berulang, atau merupakan respon aktif yang muncul dari rasa sakit, fisik, atau psikologis.

Kemarahan anak cenderung dilampiaskan pada guru ketika anak berada di sekolah. Sedangkan ketika berada di rumah, anak akan melampiaskan kemarahannya pada orangtuanya, terutama ibu (Ryan and IDA: 2004). Anak lebih sering melampiaskan semua amarahnya di rumah, karena anak merasa rumah adalah tempat yang nyaman untuknya.

Amarah anak dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung, seperti keluarga inti dan sekolah, dan juga faktor – faktor lain seperti teman – teman, layanan kesehatan, tempat

ibadah dan masyarakat setempat (Faupel, et al: 2011).

Gangguan emosi pada anak disleksia dapat diatasi dengan penanganan yang tepat. Salah satu cara penanganan atau terapi untuk emosi anak disleksia adalah *anger management*. *Anger management* merupakan terapi emosi yang dilakukan dengan cara mengajak anak untuk memahami dan menyadari hal yang membuat anak marah dan solusi yang dilakukan ketika anak marah. *Anger management* dapat diterapkan untuk anak kecil sampai dengan orang dewasa.

Penelitian ini telah dilaksanakan di Lembaga SEBAYA. Karena sebelumnya telah dilakukan studi pendahuluan pada bulan Oktober 2018 dan observasi ulang pada tanggal 18 Januari 2019. Berdasarkan studi pendahuluan dan observasi yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa lembaga tersebut menerapkan *anger management* pada anak disleksia yang sulit untuk mengontrol emosi. Jumlah anak disleksia yang kesulitan untuk mengontrol emosi di lembaga tersebut ada 6 anak, dengan 2 anak yang diberikan terapi *anger management* karena tingkat kontrol emosi yang masih sangat rendah.

Secara umum, 2 anak tersebut memiliki tingkat emosi yang sama, namun memiliki cara yang berbeda dalam mengungkapkannya. Satu di antaranya yang menjadi subjek dari penelitian ini, mengungkapkan emosinya dengan menangis. Anak akan marah dan menangis ketika anak merasa bahwa dirinya dinomorduakan ketika belajar atau bekerja sama dengan teman - teman. Kemudian, anak juga akan marah ketika anak merasa apa yang seharusnya didapatkan namun anak tidak mendapatkannya, seperti anak menyadari jam pulang terapi namun terapi masih berlangsung dan anak belum pulang. Dan yang terakhir adalah anak akan marah ketika anak merasa melakukan hal yang sudah benar, namun pada kenyataannya anak melakukan kesalahan. Sebagai contohnya, terapis meminta anak untuk mengambil kertas pensil warna, karena anak kurang fokus, anak mengambilkan kertas putih. Pada saat anak ditegur dan diingatkan bahwa anak salah mengambil, anak mengelak dengan menyatakan bahwa terapis memintanya untuk

mengambilkan kertas dan anak marah karena dia merasa melakukan hal yang benar, tetapi disalahkan.

Anak yang menjadi subjek di penelitian ini memiliki karakteristik kurang fokus dan mudah teralihkan pada hal lain. Secara sosial anak tidak bermasalah, karena dapat bersosialisasi dengan orang lain dengan baik. Selama terapi, anak dapat dapat dijadikan satu kelas dengan anak lainnya. Anak cenderung terburu - buru dan kurang teliti ketika mengerjakan soal. Mendengus ketika di minta melakukan *check and re check* hasil pekerjaannya.

Lembaga SEBAYA merupakan lembaga yang memberikan layanan khusus pada anak disleksia, yang beralamat di perumahan Pondok Mutiara MEG No. 25, Banjarejo, Sidoarjo. Lembaga tersebut telah melakukan kerjasama dengan Universitas Negeri Surabaya untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa jurusan Pendidikan Luar Biasa dalam praktiknya. Lembaga SEBAYA memiliki agenda berupa pelatihan untuk terapis, orang tua anak disleksia, dan orang umum dengan disleksia sebagai topik utama.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif. Dengan data yang diperoleh berupa diskripsi kata - kata, bukan berupa angka - angka. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018:301). Dan menggunakan teknik triangulasi yang merupakan gabungan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam pengumpulan data.

Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah mengenai emosi anak disleksia, maka fokus penelitian yang akan dilaksanakan antara lain:

1. Bagaimana penanganan anak disleksia di lembaga terapi?
2. Apa saja hambatan dalam menangani emosi anak disleksia?

3. Bagaimana penerapan *anger management* sebagai solusi mengatasi hambatan dalam menangani emosi anak disleksia?

Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan penanganan anak disleksia di lembaga terapi.
2. Mendeskripsikan hambatan dalam menangani emosi anak disleksia.
3. Mendeskripsikan penerapan *anger management* sebagai solusi untuk mengatasi hambatan dalam mengatasi emosi anak disleksia.

Metode

A. Pendekatan, Jenis, dan Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik, namun menggunakan deskripsi dalam bentuk kata - kata mengenai fenomena yang dialami oleh subjek (Moleong: 2011).

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Jenis penelitian ini dipilih karena penelitian yang dilakukan berhubungan dengan hal yang dialami oleh subjek secara langsung dan berdasarkan fakta yang ada di lapangan.

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, teknik wawancara, dan dokumentasi. Dan perlengkapan yang mendukung seperti, alat rekam, alat pencatat, dan kamera.

Penelitian ini menggunakan langkah - langkah sebagai berikut:

- a) Menentukan fokus penelitian.
- b) Mengumpulkan data.
- c) Mengolah data.
- d) Mendiskripsikan dan membahas hasil penelitian.
- e) Melakukan pemeriksaan keabsahan data. (Satori & Komariah: 2017)

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di lembaga SEBAYA, Sidoarjo. Lokasi dipilih untuk memperoleh informasi mengenai mendeskripsikan penanganan emosi anak disleksia dengan *anger management*.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini memiliki sebagai berikut:

- a. Anak disleksia dengan rentang umur 7 - 12 tahun.
- b. Laki - laki atau perempuan.
- c. Memiliki hasil asesmen resmi.
- d. Memiliki emosi yang tinggi.
- e. Mudah marah.
- f. Mendapatkan terapi *anger management*.

Berdasarkan kriteria subjek penelitian, maka pihak - pihak yang akan menjadi informan dari penelitian ini adalah:

- a. Anak disleksia, sebagai seseorang yang mendapatkan terapi *anger management* ketika di lembaga. Anak yang menjadi subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang berumur 9 tahun. Memiliki tingkat emosi yang tinggi dan sudah memiliki hasil asesmen resmi yang menyatakan bahwa anak disleksia.
- b. Satu orang ketua lembaga, sebagai penyedia sumber dana dan pengambil kebijakan.
- c. Satu orang terapis, sebagai orang yang memberikan terapi pada anak dan mengkondisikan anak ketika di lembaga.
- d. Salah satu orang tua anak, sebagai orang yang dekat dengan anak dan mengetahui perkembangan anak.
- e. Data informan disajikan sesuai dengan urutan pada poin di atas sebagai berikut.

Tabel 1.
Identitas Informan Penelitian

No	Inisial Nama	Status
1.	D	Anak disleksia
2.	I	Ketua lembaga
3.	L	Terapis
4.	B	Orang tua anak

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi partisipan

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan terhadap subjek baik secara langsung maupun tidak langsung. Observasi partisipan merupakan salah satu bentuk observasi yang dilakukan secara terang – terangan, subjek mengetahui keberadaan observer. Namun, observer tidak ikut serta dalam memberikan intervensi pada subjek. Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap emosi anak disleksia dan pengelolaan emosi anak disleksia dengan menggunakan *anger management* selama terapi di lembaga.

2. Wawancara Semi Standar

Pertanyaan pada wawancara semi standar dapat dimodifikasi sesuai dengan situasi ketika melakukan wawancara. Dengan kata lain, instrumen yang digunakan hanya sebagai garis besar, namun pertanyaan yang diajukan bebas selama masih berkaitan dengan garis besar dari instrumen tersebut (Satori dan Komariah: 2017).

Wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan ketua lembaga, terapis, dan orangtua untuk memperoleh informasi tentang penerapan dari *anger management*. Aspek yang akan diwawancarai adalah hambatan ketika menangani emosi marah anak disleksia, solusi yang digunakan untuk mengatasi hambatan yang dihadapi, dan pengelolaan emosi anak disleksia dengan *anger management*.

3. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi dilakukan untuk melengkapi dan mendukung data dari hasil observasi dan wawancara. Dokumentasi merupakan mengumpulkan dokumen berupa foto, gambar, rekaman, dan dokumen lain yang kemudian diolah sehingga dapat mendukung data penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Instrumen 1 : Instrumen wawancara ketua lembaga
2. Instrumen 2 : Instrumen wawancara terapis.
3. Instrumen 3 : Instrumen wawancara orang tua anak.
4. Instrumen 4 : Instrumen observasi anak disleksia
5. Instrumen 5 : Instrumen observasi terapis
6. Instrumen 6 : Instrumen studi dokumentasi.

F. Uji Kesahihan Data

Kredibilitas dari penelitian ini dilakukan dengan tiga cara yaitu,

Triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu untuk menguji keabsahan data. Triangulasi sumber yang menjadikan ketua lembaga, terapis, anak disleksia, dan orang tua sebagai sumber data. Triangulasi teknik dengan menggunakan teknik observasi yang dilakukan pada anak disleksia dan terapis, wawancara dilakukan pada orangtua, terapis, dan ketua lembaga, dan studi dokumentasi dengan menyertakan dokumen – dokumen yang menunjang data penelitian. Triangulasi waktu yang dilakukan untuk mengetahui pengelolaan emosi marah anak disleksia disetiap terapinya.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini di lakukan dengan teknik interaktif yang diungkapkan Miles dan Hubberman (dalam Sugiyono,2018:337) tiga tahap dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi.

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Dilakukan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Kemudian, hasil dari data tersebut di reduksi menjadi satu. Reduksi disini berarti merangkum data yang diperoleh, memilih hal – hal pokok yang

penting yang sesuai dengan topik penelitian.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Mendisplay data bertujuan untuk memudahkan dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Penyajian data harus dilakukan dengan hati – hati untuk membuat kode yang mudah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)

Kesimpulan dan verifikasi dibuat berdasarkan data valid yang telah didapatkan dari lapangan ketika penelitian. Penarikan kesimpulan dan verifikasi diharapkan dapat menjawab rumusan masalah pada penelitian.

H. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lembaga SEBAYA, Sidoarjo pada bulan Mei – Juni 2019. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Hasil wawancara diperoleh dari wawancara dengan ketua lembaga, terapis, dan orang tua anak disleksia. Hasil observasi berasal dari observasi terhadap terapis dan anak disleksia ketika pelaksanaan program berlangsung. Sedangkan untuk hasil studi dokumentasi diperoleh dari dokumen yang berkaitan dengan program anak disleksia.

Setiap sumber data pada penelitian ini dikodekan sesuai dengan jabatan yang dimiliki dan nama dari sumber data di inisial sesuai dengan huruf depan nama sumber data. Pengkodean dilakukan agar hasil penelitian mudah dipahami. Dan memberikan inisial pada nama dilakukan untuk menjaga privasi dari sumber data sebagaimana mestinya. Kode sumber data penelitian ini adalah sebagai berikut : O (Owner) dengan inisial nama I (Ika), Terapis (T) dengan inisial nama L (Lena), orang tua (P) dengan inisial B (Bibiana Japi), C (anak disleksia) dengan inisial D (Dylan).

Sumber data yang telah disebutkan diatas merupakan pihak yang terlibat langsung dalam penanganan anak disleksia, terutama yang berkaitan dengan anger management yang digunakan untuk menangani emosi dari anak disleksia.

Aspek yang di bahas pada penelitian ini adalah aspek hambatan dari penanganan emosi marah anak disleksia, solusi yang digunakan untuk mengatasi hambatan tersebut, dan pengelolaan emosi marah anak disleksia dengan anger management. Pada masing – masing aspek memiliki sub aspek yang berkembang sesuai dengan kebutuhan ketika di lapangan.

1. Penanganan Anak Disleksia

Tahap pertama untuk menangani anak disleksia adalah dengan melakukan screening, asesmen, tes IQ dan wawancara pada orang tua anak terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan untuk membuat program yang sesuai dengan anak. Pembuatan program D dilakukan hanya melalui koordinasi antara O dan T dengan P hanya mengikuti program yang diberikan. Sedangkan, pelaksanaan program D dilakukan melalui koordinasi O yang melakukan pengawasan program, T yang melaksanakan program di tempat terapi, dan P yang melaksanakan program di rumah.

2. Hambatan Penanganan Emosi Anak Disleksia

Hambatan yang dialami ketika melaksanakan program D yang memiliki emosi tinggi adalah emosi dan perilaku D ketika marah. D masih impulsif dan agresif, serta sering menggunakan nada tinggi ketika berbicara. Kemarahan D disebabkan karena suatu hal terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Ketika marah, D cenderung mengungkapkannya dengan melempar barang di sekitarnya.

3. Solusi Menangani Hambatan

Solusi yang digunakan untuk menangani hambatan emosi D adalah

anger management. Langkah – langkah Anger management yang diterapkan di lembaga SEBAYA adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui dan memahami emosi dengan mewarnai objek yang disebut dengan cup of feeling. D mewarnai objek sejak datang untuk terapi sampai terapi berakhir. Setiap emosi yang dialami oleh D akan diungkapkan dengan mewarnai objek.
- b. Mengetahui penyebab kemarahan dengan saling berbagi cerita mengenai hal yang dialami. D harus mendapatkan stimulus terlebih dahulu untuk menyampaikan penyebab kemarahannya, karena D masih kesulitan untuk menyampaikannya.
- c. Mengetahui solusi untuk meredam kemarahan. T mengajak D untuk berdiskusi dan memberikan worksheet yang berisi solusi yang bisa digunakan oleh D ketika D marah.
- d. Melakukan relaksasi. Relaksasi yang dilakukan D di tempat terapi dan di rumah adalah dengan latihan pernapasan setiap D marah, serta melakukan kegiatan olah raga yang di sukai.
- e. Melakukan hal positif. Hal positif yang dilakukan D ketika di tempat terapi adalah dengan membuat mainan dari kertas dan bercerita hal – hal yang menyenangkan dengan terapis. Sedangkan ketika di luar tempat terapi, D melakukan banyak kegiatan olahraga. Selain itu, D diajak oleh T untuk bermain peran untuk meningkatkan kemampuannya dalam berkomunikasi dengan orang lain.

I. Pembahasan

Anak disleksia memerlukan penanganan sedini mungkin untuk mengembangkan kemampuannya. Hambatan yang dialami oleh anak disleksia

tidak hanya dalam hal akademik. Dengan hambatan yang dialami dalam memberikan penanganan pada D, maka D dibuatkan program untuk mengatasi hambatan tersebut berupa sebuah penanganan yang melalui pembuatan program terlebih dahulu kemudian pelaksanaan program yang telah dibuat yang dilakukan dengan koordinasi antara owner, terapis, dan orang tua D.

Solusi yang digunakan tersebut merupakan bagian dari intervensi anak berkebutuhan khusus. Intervensi anak berkebutuhan khusus diartikan sebagai upaya sejak dini untuk membantu anak dalam menangani masalah yang dihadapi agar anak dapat mengembangkan kehidupannya menjadi lebih baik dan memuaskan (Bagaskorowati, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian ini, proses pembuatan program dilakukan dengan melakukan observasi D dan wawancara orang tua D, yang menghasilkan program anger management. Pada pembuatan program, P tidak ikut membuat program hanya mengikuti yang disarankan oleh terapis dan owner.

Kemudian, dari program yang telah dibuat owner, terapis melaksanakan program di tempat terapi, sedangkan orang tua D melaksanakan program di rumah.

Di tempat terapi, owner melibatkan diri di dalam sesi terapi dan memberi saran pada P dan T untuk kelanjutan program agar lebih baik. O tidak mengikuti semua sesi terapi yang dilakukan, hanya beberapa kali dalam pertemuan untuk mengetahui perkembangan dari D. Sedangkan T tidak hanya memberi terapi, tetapi juga mengajarkan dan memberi saran pada P mengenai hal yang perlu dilakukan untuk menangani D ketika di rumah. Kemudian, P tidak hanya menerima saran, tetapi juga berinisiatif bertanya tentang penanganan D dan menerapkannya ketika di rumah.

Willcutt dan Gaffney – Brown (dalam Knivsberg, 2012) menyatakan bahwa kedisleksiaan pada anak dapat disertai dengan masalah perilaku, emosi, dan

perhatian. Kegagalan anak dalam menyelesaikan tugas yang diberikan juga memberikan tekanan pada anak. Membuat anak menjadi frustrasi, yang pada akhirnya diungkapkan dalam bentuk rasa marah.

Menurut hasil penelitian ini, hambatan dalam menangani emosi marah anak disleksia adalah emosi anak itu sendiri. D yang memiliki emosi yang tinggi, masih impulsif dan agresif. Akibatnya, D tidak menyelesaikan tugasnya dengan sempurna. Efek yang lebih parah dari keimpulsifan dan keagresifan adalah ketika kemarahan yang mendalam dapat mendorong seseorang untuk memberi reaksi agresif yang pada akhirnya membuat seseorang tersebut bertidak secara impulsif. Hasilnya, dapat berupa agresi verbal yang menyakiti orang dengan kata - kata atau agresi fisik yang menyakiti orang dengan memukul, mendorong (Hershorn, 2002). D yang agresif dan impulsif, pada akhirnya menyakiti orang lain secara fisik, yaitu dengan mendorong temannya.

Selain itu, D juga memiliki perasaan yang sensitif, ketika D merasa yang dilakukannya bukan merupakan hal yang serius namun dianggap serius atau sebaliknya ketika D menganggap yang dilakukan oleh orang lain serius tapi orang lain menganggapnya sebagai candaan, D akan jengkel dan marah.

Tingkat emosi D yang tinggi juga ditunjukkan dengan nada bicara yang digunakan D ketika berbicara dengan orang lain cukup tinggi. Namun, ada pada saat tertentu C menggunakan nada bicara yang rendah, yaitu ketika moodnya baik.

Kemarahan D ditunjukkan karena beberapa sebab, seperti : marah ketika diingatkan saat melakukan kesalahan, marah ketika tidak mendapatkan yang diinginkan, marah ketika konsentrasinya diganggu, menyakiti diri sendiri ketika marah, dan menyakiti orang lain ketika marah.

Berdasarkan hasil penelitian, D tidak lagi langsung marah ketika diingatkan saat melakukan kesalahan. D akan memberikan

pembelaan atas apa yang dilakukannya. Sehingga, membutuhkan teguran yang berulang sampai D dapat menerima bahwa dia telah melakukan kesalahan, walaupun pada akhirnya D akan melakukan hal yang benar dengan perasaan yang tidak terima. Kemudian, D juga sudah cukup bisa menerima ketika yang diinginkan tidak dapat terpenuhi. D tidak akan marah, namun D akan terus menanyakan keinginannya secara berulang sampai D mendapatkannya atau D melakukan penawaran terus menerus untuk mendapatkan yang diinginkan.

Namun, dalam hal lain D masih belum bisa mengontrol kemarahannya, yaitu ketika konsentrasi D diganggu saat sedang melakukan hal yang serius. D akan marah dan berbicara dengan nada yang tinggi.

Kemarahan D memberikan dampak pada dirinya dan orang lain. Ketika D marah karena sesuatu, D akan memukul benda di sekitarnya, seperti kursi dan meja. Namun, jika kemarahannya tersebut disebabkan oleh temannya, maka D akan menyakiti temannya seperti mendorong temannya sampai ke tembok.

D yang memiliki emosi yang tinggi diberi penanganan *anger management* di lembaga SEBAYA, dengan kurikulum yang bersumber dari buku EF (Executive Function) karya Sharon A. Hansen, MSE, NBCT dan worksheet dari mylemarks. Pada penelitian ini menggunakan pedoman dari *Anger moodjuice self-help guide*, *anger management : client handbook series* dari yang dikembangkan oleh Carleton University dan *anger management for kids worksheet* dari *theraNest*, yang telah dimodifikasi.

Berkaitan dengan pengelolaan emosi marah D, harus melalui beberapa langkah yaitu: pemahaman rasa marah, pemahaman penyebab kemarahan, pemilihan solusi untuk meredakan rasa marah, melakukan relaksasi, dan melakukan kegiatan yang positif.

Pada langkah pertama adalah pemahaman rasa marah yang dimulai

dengan memahami rasa marah itu sendiri. Memahami hal - hal yang terjadi ketika marah, seperti apa yang dirasakan, apa yang terjadi pada fisik, bagaimana perilaku dan perkataan yang dilakukan ketika marah, sampai penyebab dari rasa marah itu sendiri (moodjuice self-help guide). Memahami rasa marah dilakukan dengan mengetahui dan memahami macam - macam dari emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa D sudah mengetahui dan memahami macam - macam emosi yang diajarkan melalui flash card. Namun, D masih kesulitan dalam memahami rasa kecewa, sehingga D menafsirkannya sebagai rasa marah. Untuk lebih memahami perasaannya, D diberi worksheet cup of feeling yang harus diwarnai sesuai dengan perasaan yang dirasakannya.

Kemudian, setelah langkah pertama mengidentifikasi perasaan marah yang dirasakan, langkah berikutnya adalah membahas atau memahami penyebab dari kemarahannya tersebut (Hershorn, 2002). D sudah mengetahui penyebab kemarahannya, namun D masih kesulitan untuk menceritakan atau mengungkapkan penyebabnya pada orang lain. Sehingga, ketika C menceritakan penyebab kemarahannya T memberikan bantuan berupa stimulus kata, sebagai pilihan untuk kata yang mungkin bisa digunakan oleh D dalam bercerita.

Setelah D sudah memahami penyebab dari kemarahannya, D diajak berdiskusi hal yang memungkinkan bisa meredam rasa marahnya. Salah satu hal yang bisa digunakan untuk meredam rasa marah adalah dengan berhitung sampai 20 dan keluar dari ruangan ketika marah. Berdasarkan hasil wawancara, D diajari untuk menarik nafas dan menghitung sampai 20. Namun, ketika observasi berlangsung cara tersebut tidak gunakan, D hanya diminta untuk menarik nafas. Selain itu, D juga tidak diajarkan untuk keluar ruangan ketika marah, hanya menepi di ruangan sampai marahnya sudah reda dan D dapat menceritakan penyebabnya.

Poin utama dalam meredakan kemarahan adalah dengan belajar menjadi lebih santai, secara fisik maupun mental. Bersantai dilakukan dengan melakukan kegiatan yang disukai dan menyenangkan untuk membantu mengelola perasaan dan meningkatkan suasana hati agar memberi ketenangan tubuh dan pikiran. Selain melakukan hal yang disukai dapat juga melakukan relaksasi. Terdapat beberapa relaksasi yang dapat dilakukan, yaitu latihan mengatur pernapasan, latihan peregangan otot, dan mengalihkan perhatian pada hal lain (moodjuice self-help guide).

Relaksasi dengan latihan mengatur pernapasan dilakukan pada setiap sesi terapi D, karena penanganan awal ketika D marah adalah T meminta D untuk menarik nafas sampai D lebih tenang. Relaksasi gerakan D dilakukan dengan peregangan otot dengan gerakan sederhana di dalam ruangan dan tetap disertai dengan latihan pernapasan.

Selain relaksasi, untuk meredam rasa marah adalah dengan melakukan hal - hal positif seperti melakukan kegiatan yang disukai dan melakukan kegiatan yang dapat menambah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Kegiatan positif yang dilakukan D adalah dengan membuat mainan dari kertas dan melakukan kegiatan olahraga. Sedangkan, untuk meningkatkan kemampuan D dalam berkomunikasi T mengajak D untuk berbicara di depan kaca, bermain peran agar D mengetahui ekspresinya dan D dapat memikirkan hal yang harus dilakukan untuk merespon lawan bicaranya.

Setiap penanganan yang dilakukan pasti memiliki hambatan di dalamnya. Pada penanganan D dengan anger management hambatan yang dialami oleh T adalah dalam hal comorbid D yang impulsif dan ADHD, sehingga sering tidak terkontrol ketika terapi. Solusi yang dipilih oleh T adalah dengan lebih tenang dan berbicara dengan lebih pelan untuk menghadapi D.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Penanganan pada anak disleksia dilakukan dengan melalui *screening*, asesmen, tes IQ dan wawancara orang tua untuk pembuatan program. Koordinasi pelaksanaan program *anger management* dilakukan di tempat terapi dan di rumah.
2. Hambatan dalam menangani emosi anak yaitu emosi dan perilaku anak sendiri. Kemarahan D terjadi karena ada hal yang terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Ketika marah D mengungkapkannya dengan melempar barang di sekitarnya.
3. Langkah - langkah *anger management* untuk mengatasi emosi D adalah sebagai berikut: Mengetahui dan memahami emosi dengan mewarnai objek yang disebut dengan *cup of feeling*, mengetahui penyebab kemarahan dengan saling berbagi cerita mengenai hal yang dialami, mengetahui solusi untuk meredam kemarahan dengan melakukan relaksasi, melakukan hal positif dengan membuat mainan dari kertas dan bercerita hal - hal yang menyenangkan dengan terapis. Sedangkan ketika di luar tempat terapi, D melakukan banyak kegiatan olahraga. Selain itu, D diajak oleh T untuk bermain peran untuk meningkatkan kemampuannya dalam berkomunikasi dengan orang lain.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka diberikan saran - saran sebagai berikut.

1. Pengadaan pelatihan untuk terapis dan orang tua agar semua dapat mengetahui dan memahami cara menangani emosi anak disleksia dengan *anger management*. Sehingga, bukan hanya terapis dan orang tua yang memiliki anak disleksia dengan emosi yang tinggi.
2. Mengikutsertakan orang tua pada beberapa kali pertemuan, agar orang tua

mengetahui cara menangani emosi anaknya ketika di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. *Controlling Anger Before It Controls You*. (<https://www.apa.org/topics/anger/control>, diaksesunduh 15 Maret 2019).
- Anger Management : Tips and Techniques for Getting Anger Under Control*. (<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/anger-management.htm/>, diaksesunduh 29 Januari 2019).
- Anger Management for Kids*. theraNest. (<https://www.theranest.com/resources/anger-management/anger-management-for-kids/>, diaksesunduh 28 April 2019).
- Anger Management Techniques*. (https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.hchc.edu/assets/files/Counseling_formation/Anger_Management.pdf&ved=2ahUKewjOmOXSiJhAhUDjeYKHXoMA88QFjATegQIBhAB&usg=AOvVaw0CeQha5w1u4YyaSnQcOU55c&csid=1553577905166, diaksesunduh 3 Maret 2019).
- Bagaskorowati, Riana. (2010). *Anak Beresiko: Identifikasi, Asesmen, dan Intervensi Dini*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Bartlett, Diana. (2015). "Dyslexia: Attitudes and Emotions". Dalam Moody, Sylvia. 2015. *Dyslexia and Employment : A Guide for Assesor, Trainers and Managers*. Chichester: Wiley - Blacwell.
- British Dyslexia Association. *Difining Dyslexia*. (<https://www.bdadyslexia.org.uk/dyslexic>, diaksesunduh 2 April 2019).
- California Departement of Education _____ (2017). *California Dyslexia Guidelines*. Sacramento: California Departement of Education.
- Candelaria, Ashley. M, et al. (2012). *The Effects of Anger Management on Children's Social and Emotional Outcomes: A Meta-analysis*. *School Psychology International*. Vol. 33 (6): pp 596 - 614.
- Child Mind Institute. *Social and Emotional Impacts of Dyslexia*. (<https://childmind.org/guide/parents-guide-to-dyslexia/social-emotional-impacts-dyslexia/>, diaksesunduh 10 April 2019).

- Collins English Dictionary: Harper Collins (<https://www.google.com/amp/s/collinsdictionary.co/amp/english/anger-management>, diakses 15 Maret 2019)
- Deffenbacher, Jerry. L. (2011). *Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger*. Amsterdam: Elsevier.
- Dekker, Belinda. *Dyslexia- Anxiety- Self Esteem-Cycle*: Dyslexia Sydney Support Group. (2015). (<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.dyslexiaasa.org.au/wp-content/uploads/2015/11/Belinda-Dekker-Dyslexia-and-anxiety.pdf&ved=2ahUKEwiS8fu8jNzhAhUL4o8KHfxNAicQFjARegQICBAB&usg=AOvVaw2Jizsbe7fTxQc8Az0QQbfC>, diakses 20 Februari 2019).
- Dewi, Kristiantini. *Apa itu Disleksia?*. (<https://www.asosiasidisleksiaindonesia.com/article.php>, diakses 2 April 2019).
- Eissa, Mai. (2010). *Behavioral and Emotional Problems Associated with Dyslexia in Adolescence*. Vol 17. (diakses 09 Oktober 2018).
- E-library DPRD Jawa Tengah. (2016). *Undang – undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas*. (<http://elibrary.dprd.jatengprov.go.id/undang-undang-republik-indonesia-nomor-8-tahun-2016>, diakses 29 Maret 2019).
- Elliot, Julian G and Grigorenko, Elena L. (2014). *The Dyslexia Debate*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Faupel, Adrian et al. (2010). *Anger Management : A Practical Guide*. Second Edition. London: Routledge.
- Fitrah, Muh dan Lutfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Bima: CV Jejak.
- Gellman, Marc. D. (2013). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York: Springer.
- Hudson, Roxanne. F., et al. *Dyslexia and the Brain: What Does Current Research Tell Us?*. Washington DC: LD Online. (www.ldonline.org/article/14907, diakses 12 Maret 2019).
- International Dyslexia Association. *Dyslexia Basics*. (2012): LDonline. (<http://www.ldonline.org/article/16282/>, diakses 2 April 2019).
- International Dyslexia Association. *The Dyslexia-Stress- Anxiety Connection: Implication for Academic Performance and Social Interaction*. (<https://dyslexiaida.org/the-dyslexia-stress-anxiety-connection/>, diakses 10 April 2019).
- KEMENRISTEK-DIKTI. (2017). *Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2017 tentang Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus di Perguruan Tinggi*. (<http://ditjenpp.kemendiknas.go.id/arsip/bn/2017/bn926-2017.pdf>, diakses 29 Maret 2019).
- Knivsberg, Ann Marie. (2012). *"Behavior and Attention Dyslexia"*. Dalam Alexander Neil - Passe (Ed). 2012. *Dyslexia and Mental Health: Investigations from Differing Perspective*. New York: Nova Science.
- Marianne. *The Emotional Side of Dyslexia: A Child's Perspective*. (<https://homeschoolingwithdyslexia.com/emotional-side-dyslexia/>, diakses 10 April 2019).
- Mayo clinic. *Anger Management*. (<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/anger-management/about/pac-20385186>, diakses 11 Maret 2019).
- Moodjuice Self-help Guide. *Anger*. (https://www.mcgiill.ca/counselling/files/counselling/anger_moodjuice_self_help_guide.pdf&ved=2ahUKEwiG_KmHg5_hAhVMWisKHQudD_4qFjAAegQIBRAB&usg=AOvVaw2hDKu3x1H4M4Bsu2yKJwN, diakses 9 Maret 2019).
- Narimani, M, et al. (2009). *A Comparison of Emotional Intelligence and Behavior Problems in Dyslexic and Non Dyslexic Boys*. Vol. 9 (7) Pp. 1388 - 1392: ANSInet. Doi:10.3923/jas.2009.1388.1392. (<https://www.google.com/amp/s/sciarl.et.net/fulltext/amp/php%3fdoi=jas.2009.1388.1392>, diakses 29 Maret 2019).
- National Center for Learning Disabilities. *Dyslexia*. (<https://www.nclld.org/glossary/dyslexia>, diakses 2 April 2019).
- Novaco, R. W. (2016). *"Anger"*. Dalam Fink George (Ed). 2016. *Handbook of Stress Vol. 1 Stress : Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Amsterdam : Elsevier Academic Press.
- Novita, Shally. (2016). *Secondary Symptoms of Dyslexia: a Comparison of Self-esteem and Anxiety Profiles of Children with and without Dyslexia*. *European Journal of Special Needs Education*. Vol. 31 (2) Pp. 279-288.

- Doi: 10.1080/08856257.2015.1125694
(<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08856257.2015.1125694?src=recs>, diaksesunduh 10 April 2019).
- Raco, J. R. (2010). *Metode Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.
- Reid, Gavin. (2009). *Dyslexia: A Practitioner's Handbook*. Fourth Edition. Chichester: Wiley - Blackwell.
- Reid, Gavin. (2013). *Dyslexia and Inclusion : Classroom Approaches for Assessment, Teaching and Learning*. Second Edition. USA and Canada: Routledge.
- Ryan, Michael and International Dyslexia Association. (2004). *Social and Emotional Problems Related to Dyslexia*. (www.idonline.org/article/19296/, diaksesunduh 24 Januari 2019).
- Sako, Enkeleda. (2016). *The Emotional and Social Effects of Dyslexia*. *European Journal of Interdisciplinary Studies*. Vol. 2: pp 231-239.
- Satori, Djaman dan Komariah, Aan. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Serin, Ralph. C, etall. (2015). *Anger Management : Client Handbook Series*. Ottawa: Carleton University.
- Setyosari, Punaji. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Edisi Keempat. Jakarta: Prenamedia Group.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunardi dan Sunaryo. (2007). *Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Weissman, Louis. (2014). *Emotional Problem that Result from Dyslexia*. (<https://learningbreakthrough.com/learning-breakthrough-blog/emotional-problems-result-dyslexia>, diaksesunduh 10 April 2019).
- Yusuf, A. Muri. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Penelitian Gabungan*. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana.